

80

OBSAH

Servis

- 6 PŘEDPLATNÉ**
Na rok, nebo na dva?
Vždycky se stylovým
dárkem.
- 8 NOVINKY**
Porce novinek pro
pohodový život vašich
nejmenších.
- 16 PLNÝ DIÁŘ**
Že nevíte, co dělat během
října a listopadu? Akce,
které budou bavit malé i ty
větší.
- 18 JAK SI UŽÍT
HALLOWEEN**
Zapomeňte na nudu,
máme pro vás nápady na
crazy podzimní oslavu.
- 20 FOTOSOUTĚŽ**
Zasmějte se a hrajte.

O dětech

- 24 ZATEPLENÝ KOČÁREK**
Ať není vašemu
drobečkovi, ale ani vám
během podzimních
procházek zima.

- 26 PRVNÍ PORCE DÁRKŮ**
Vyberete hračky nové, nebo
retro?
- 28 KULTURNĚ
EMPATICKÉ DĚTI**
... můžete vychovat i vy. Co
vám k tomu dopomůže?
- 30 ŠÁLEK TEPLÉHO ČAJE**
Když se venku ochladí a vy
potřebujete mít teplý čaj nebo
ohřátou vodu na mléko, jak
na to?
- 34 ŠPINAVÉ RUCE PRO LEPŠÍ
IMUNITU?**
Tahle otázka vám nedá spát.
- 38 CO NECHCE SLYŠET
DOSPÍVAJÍCÍ CHLAPEC**
Sepsali jsme pro vás několik
věť, které mu raději neříkejte.
- 40 JAK HOVOŘIT S DĚTMI
O SMRTI**
Dušičky jsou důvodem, proč
se tohle téma vyplatí otevřít.

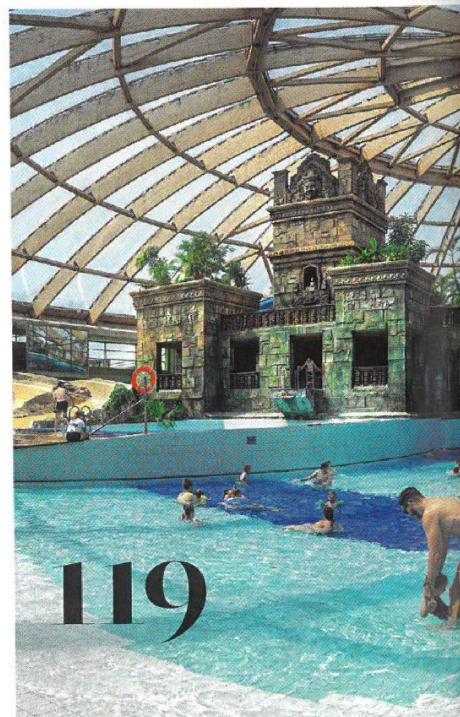


BABYONO Ohřivač do
auta – modro-růžový,
od 399 Kč

- 44 ZERO WASTE PARTY**
Buďte trendy, když pořádáte
večírek. Od milionů konfet
a jednorázových kloboučků se
směr přetočil k tomu využívat
věci, které máte doma. A mít
party bez odpadu.
- 48 DENÍČEK MIMINKA**
Meliska prozradí, jak si užívá
další měsíc svého života.
- 54 ZÁLUDNÝ MENINGOKOK**
Můžete být sebelepší rodič.
Když ale přijde meningokok,
může být všechno marné. Jak
se dá proti němu chránit a co
dělat, když máte podezření,
že vaše dítě zasáhl?
- 56 PODZIMNÍ JÍDELNÍČEK
PLNÝ LUŠTĚNIN**
Tyhle recepty vásasytí
a zahřeje.

O rodičích

- 74 MOJE CHVILKA NA KOJENÍ**
Na další vaši otázku odpovídá
specialistka.
- 76 BEAUTY RUTINY S BRÍŠKEM**
Pokud jste před otěhotněním
chodila pravidelně na barvení
vlasů ke kadeřnici, na thajskou
masáž a mokrou pedikúru,
možná budete muset změnit
svoje návyky. Nebo snad ne?
Odpoví vám článek.
- 80 HYPNOPOROD**
Hned budete vědět, o čem je
řeč, až se o něm zase bude
mluvit.



119

**88 CO VŠECHNO
JE RIZIKOVÉ
TĚHOTENSTVÍ?**

Odborník vysvětluje, jaké aspekty a důvody vedou k udělení tohoto „statusu“.

**94 „JSME VDĚČNÍ
ZA KAŽDÝ NÁDECH“**

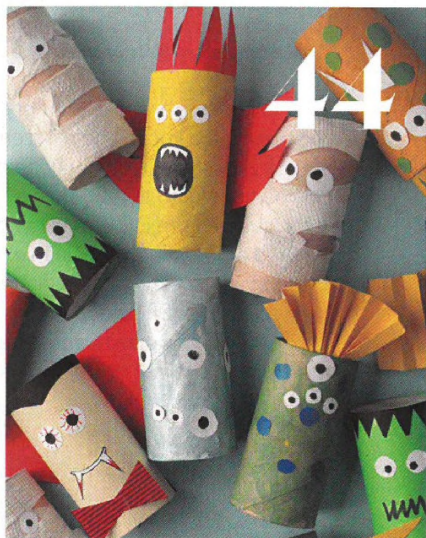
Příběh rodiny, které do života vstoupila nemoc. A hodně vážná.

**98 VŮNĚ MÁMY JE TOU
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ**

Renomovaný odborník vám pomůže nahlédnout do dětské psychiky.

**102 CO JE SEKUNDÁRNÍ
NEPLODNOST**

... a proč se s ní potýká čím dál více párů?



**104 PĚT MANTER KOJÍCÍCH
MAMINEK**

Tohle si vážně opakujte pořád dokola!

106 DAROVAT KREV?

Tahle výzva je jasná: odhodlejte se!

**108 MŮJ ŽIVOT JE POŘÁD
JAKO Z INSTAGRAMU**

Sympatická, pořád se usmávající blondýnka Nikol Moravcová už není „jen“ influencerkou, ale hlavně maminkou.

**110 NOVÝ SERIÁL
– ČEKÁM TROJČATA**

S maminkou Miškou prožijeme její těhotenství krok za krokem.

**114 SERIÁL POZNÁVÁME
PORODNICE**

Prozkoumejte do detailu třeba tu ve Valašském Meziříčí nebo v Jeseníku.

118 PODZIMNÍ VÝLETY

Kam se vydat?

120 HOROSKOP

Pro dítětko i rodiče.

Dětská příloha

123 PODZIMNĚ

Zabavte nejmenší díky hravým úkolům.

ANEX Kožešina na
boudičku kočárku,
1 200 Kč



REDAKCE

Šéfredaktorka:

Michaela Švestková Červená
redakce@mamaaja.cz

Asistent redakce:

Zdeněk Žáček

Redaktorky:

Anna Dvořáková
Lucie Formáčková
Izabela Nováková
Petra Hladká
Jarmila Hyroššová
Eva Ungvarská
Nina Bednářková
Andrea Máníková
Nataša Klárska
Martina Pašková
Marika Koscelníková
Veronika Nováková

Jazyková úprava:

Jaroslav Tesař

SPOLUPRACOVNÍCI

PhDr. Viera Andreánska, CSc.
prim. MUDr. Ján Červenka
MUDr. Agnesa Číková
prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.
prof. Peter G. Fedor-Freybergh
prof. MUDr. Karol Holomář, CSc.
MUDr. Jana Kaprívová
MUDr. Klára Kossárová
MUDr. Peter Brenišin
MUDr. Júlia Michalčíková
Ing. Eva Pavlíková
MUDr. Dagmar Ružicková
MUDr. Gabriela Straková
doc. Ing. Mária Takácsová, CSc.
MUDr. Katarína Vicianová
Mgr. Roland Wagner
Jana Wagnerová
PhDr. Viola Zlámalová

GRAFICKÁ ÚPRAVA

Eduard Lošonský

FOTO

SHUTTERSTOCK, archiv redakce
Martin Zelinka

ADRESA REDAKCE

ags 92, s.r.o.

IČ: 48110591

Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

e-mail: redakce@mamaaja.cz

www.mamaaja.cz

VYDÁVÁ

ags

OBJEDNÁVKY A PŘEDPLATNÉ

ags 92, s. r. o.

mobil: 737 279 654

e-mail: predplatne@mamaaja.cz

www.mamaaja.cz

FB: mamaaja.cz

IG: @mamaaja.cz



SMS služby technicky zajišťuje goNET s. r. o.,
technicky zajišťuje MobilBonus s. r. o.
Infolinka PO až PÁ 9–17 h, tel.: 777 717 535
Povoleno MK ČR pod číslem E 16618.

ISSN 1801-8769